



Bienvenue

**Naître au
CHU de Liège**

SOMMAIRE

P4. INTRODUCTION

P6. 1. COMMENT FONCTIONNE NOTRE MATERNITÉ ?

P9. 2. LE PARCOURS DE GROSSESSE

Suivi médical

Suivi par les sages-femmes

Consultations “pré et post natales” en allaitement

L'envol, service de soins au domicile

P19. 3. LA DURÉE DE SÉJOUR

P20. 4. CHOIX À FAIRE POUR L'ACCOUCHEMENT

P23. 5. QUAND VENIR À LA MATERNITÉ ?

P24. 6. QUE METTRE DANS LA VALISE ?

P27. 7. DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

P31. 8. COMMENT SE PRÉPARER À L'ACCOUCHEMENT ?

Séances d'informations collectives

Autres préparations

P34. 9. RÉSUMÉ DU PARCOURS

P36. 10. ANNEXES

Documents à compléter pour l'accouchement

Préparations à la naissance hors CHU de Liège



EDITORIAL

Chers futurs parents,

Vous avez fait confiance à notre équipe obstétricale universitaire pour vous accompagner jusqu'à la naissance de votre enfant.

Cette brochure décrit ce que nous mettons en œuvre pour que ce moment soit unique, qu'il se déroule en toute sérénité et en parfaite sécurité.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous réjouissons de partager avec vous des moments uniques.

Frédéric Kridelka
Chef de service Gynécologie-Obstétrique



INTRODUCTION

Vous allez devenir parents, pour la première fois ou non... Félicitations !

Vous avez choisi notre institution et notre équipe pour vous accueillir, vous accompagner et vous soutenir tout au long de cette grande aventure de la grossesse puis de la naissance. Nous vous en remercions.

Vous vous posez certainement une multitude de questions. Nous tenterons de vous guider et de vous informer au mieux tout au long du chemin.

Pour vous aider, nous vous proposons 4 brochures contenant des informations utiles et spécifiques à chaque étape de votre parcours de futurs puis nouveaux parents :



Bienvenue

Fonctionnement de notre service, parcours de grossesse, préparations à la naissance et démarches administratives.

Bonjour

Naissance et séjour à la maternité.

Bon appétit

Alimentation du nouveau-né.

Bon retour

Conseils pour le retour à la maison.

La brochure “Bienvenue” vous est remise par votre gynécologue ou son secrétariat. Les trois autres sont données lors des consultations prénatales où vous rencontrerez les sages-femmes.



1. COMMENT FONCTIONNE NOTRE MATERNITÉ?

La maternité comporte 24 lits, répartis en 4 chambres communes (à 2 lits) et 18 chambres seules. Nous y accueillons les mamans qui viennent d'accoucher mais aussi les femmes enceintes qui nécessitent une surveillance. Nous réalisons chaque année environ 1.250 accouchements. Notre taux de césarienne tourne autour de 20%, ce qui est en dessous de la moyenne nationale.

La maternité comporte aussi un service de néonatalogie avec une capacité de 6 lits et accueille les nouveau-nés légèrement prématurés ou présentant des difficultés à la naissance. Nous sommes un service "n étoilé" ou "petit n", ce qui signifie que dans certaines situations (par exemple prématurité de moins de 32 semaines) nous référons nos petits patients vers le service NIC (Neonatal Intensive Care, Soins intensifs néonataux) du CHR de Liège. Dans ce cas, la maman est transférée également pour accompagner son bébé. La néonatalogie se situe au sein de la maternité ; notre politique est de laisser au maximum les bébés auprès de leur maman.

Nous travaillons en équipe pluridisciplinaire. En plus de votre gynécologue, plusieurs spécialités médicales et paramédicales sont présentes pour vous soigner vous et votre bébé : pédiatres, anesthésistes, sages-femmes et infirmières pédiatriques. Nous sommes également soutenus par les kinésithérapeutes, assistants sociaux et psychologues.

Le CHU étant un hôpital universitaire, l'enseignement fait partie de notre mission. Nous prenons ce rôle important avec sérieux et encadrons des assistants et étudiants qui accompagnent les différents professionnels.

Actuellement, 25 gynécologues travaillent chez nous. Certains sont indépendants et réalisent parfois le suivi de grossesse de leurs

patientes à leur cabinet privé; d'autres sont salariés et consultent au CHU de Liège sur le site ND Bruyères, d'Aywaille, de Chaudfontaine et d'Esneux.

En semaine, pendant la journée, 4 obstétriciens expérimentés se relaient pour la supervision du service. Ils s'assurent du suivi médical des patientes et travaillent en collaboration avec votre gynécologue. En dehors de ces heures, un gynécologue de garde assure les urgences et remplace au besoin votre praticien. Les gardes sont réparties entre tous les membres de l'équipe.

Nous travaillons également avec des assistants gynécologues (médecins diplômés suivant une formation complémentaire en gynécologie-obstétrique) qui se relaient 24/24 et 7/7.

L'équipe de sages-femmes comprend 50 personnes. C'est la même grande équipe qui s'occupe de vous à tous les stades de votre grossesse, des consultations prénatales au suivi après votre retour au domicile.

En néonatalogie, c'est une équipe mixte composée d'infirmières pédiatriques et de sages-femmes qui prend soin des bébés.

Quelles sont les valeurs que nous partageons ?



Au sein de notre maternité, nous veillons prioritairement à assurer votre sécurité ainsi que celle de votre enfant. Nous cherchons aussi à vous offrir un cadre accueillant et rassurant, nous tentons au maximum de vous inclure dans les décisions qui vous concernent et veillons à favoriser la physiologie de l'accouchement.

La manière dont nous fonctionnons dans notre service est détaillée dans notre règlement d'ordre intérieur ainsi que dans notre charte d'engagements et de valeurs, que vous trouverez dans la brochure sur l'accouchement.



Quels professionnels vous accompagneront ?

Au niveau médical

Médecin chef de service
de gynécologie-obstétrique :

Pr. F. KRIDELKA

Obstétricien responsable
du bloc d'accouchement :

Dr X. CAPELLE

Obstétriciens superviseurs :

DR C. MANETTE,

Dr C. VAN LINTHOUT et

Dr S. GRANDFILS

Médecin chef de service

de pédiatrie :

Pr. M.-C. SEGHAYE

Pédiatre responsable
de la néonatalogie :

Dr C. PIELTAIN

Pédiatre superviseur :

Dr N. ANTHOPOULOU

Anesthésistes responsables
du bloc d'accouchement :

Dr B. LAHAYE GOFFART et

Dr. PY. DEWANDRE

Au niveau nursing

Infirmière chef de services :

V. ROSSIGNOL

Sage-femme en chef :

C. LEBRUN

Sage-femme chef adjointe :

F. HARRABI

Infirmières en chef
pour la néonatalogie :

A. BERNARD et N. RENKIN

Équipe paramédicale

Kinésithérapeutes :

L. DELHEZ et A. TROMME

Équipe psycho-sociale

Psychologue :

C. PAESMANS

Assistante sociale :

L. BOVY

Infirmière de référence de l'ONE
(Office de la naissance et de l'enfance) :

N. BOUNAMEAU

2. LE PARCOURS DE GROSSESSE

Suivi médical

Après un premier rendez-vous aux alentours de 6 à 8 semaines afin de confirmer la grossesse, les consultations chez votre gynécologue se feront à un rythme mensuel jusqu'à environ 36 semaines, puis seront plus rapprochées à l'approche du terme. Certaines particularités de la grossesse pourront nécessiter un suivi plus étroit.

Vous ne devez pas vous soucier de prendre les différents rendez-vous, le secrétariat de gynécologie (aile D) se charge de planifier dès le départ tous les rendez-vous.

Il se peut que votre grossesse soit suivie en dehors de l'hôpital chez votre gynécologue privé. Cela ne pose aucun problème, le parcours devrait être similaire.

Carnet de grossesse

La plupart des gynécologues utilisent un carnet ou une carte de grossesse sur lesquels ils notent les données médicales recueillies. Le plus fréquemment utilisé est le carnet de l'ONE. Il est rempli d'informations intéressantes.

Emportez votre carnet ou carte partout avec vous, cela permet d'assurer une continuité des soins et permet aussi d'éviter de répéter des informations !

Examens pendant la grossesse

Différents examens de dépistage vous seront proposés durant votre parcours de grossesse. Ils correspondent aux dernières recommandations médicales et sont remboursés par l'INAMI. Bien que vivement conseillés, aucun de ces examens n'est obligatoire.

Echographies

Trois échographies seront réalisées au cours de votre grossesse, au rythme d'une par trimestre :

Echographie du premier trimestre :

elle permet de dater la grossesse et de déterminer la date théorique d'accouchement. Elle est importante pour la détection de certaines anomalies de développement et des conditions de certaines pathologies.



Echographie du deuxième trimestre :

communément appelée "morphologique", elle permet de contrôler la croissance et le développement du bébé en effectuant certaines mesures appelées biométries. Elle est importante pour la détection d'éventuelles malformations.

Echographie du troisième trimestre :

elle permet de poursuivre la surveillance du développement et la croissance de votre bébé. Elle vérifie également la présentation, la position du placenta et le liquide amniotique.

L'échographie obstétricale est un examen médical privé qui exige de la part du médecin beaucoup de concentration et de vigilance. Merci de vous limiter à un seul accompagnant, les enfants ne sont pas admis.

NIPT (Non invasive prenatal test, Test prénatal non invasif)

Il s'agit d'une prise de sang réalisée chez la maman afin de dépister d'éventuelles anomalies chromosomiques (dont les trisomies 13,18 et 21). L'analyse se fait ici sur de l'ADN fœtal circulant dans le sang maternel. Ce test peut être réalisé dès la 12e semaine, toujours après la première échographie de grossesse.

Test de dépistage du diabète gestationnel

Ce test, appelé HGPO (hyperglycémie provoquée par voie orale), est réalisé entre la 24e et la 28e semaine d'aménorrhée (absence de règles).

Pour le réaliser, la future maman devra être à jeun. Après ingestion d'une préparation sucrée, trois prises de sang sont réalisées (temps 0, puis après une heure, puis après deux heures) afin de doser la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Ce test a lieu au laboratoire (rez-de chaussée aile D) et nécessite d'y rester deux heures.

En cas de détection d'un diabète gestationnel (de grossesse), un régime accompagné ou non d'un traitement sera instauré. Dans ce cas, nous vous mettrons en contact avec le service de diabétologie du CHU.

Dépistage du streptocoque B hémolytique

Ce germe est présent dans la sphère génitale et digestive chez 10 à 15% des mamans. Alors que les mères porteuses ne présentent généralement aucun symptôme, le streptocoque B peut être associé à des infections néonatales sévères et mettre en danger les nouveau-nés.

Le dépistage consiste en un prélèvement vaginal (par écouvillon) réalisé entre la 35e et la 37e semaine d'aménorrhée.

Si le germe est présent chez la maman, l'administration d'antibiotiques durant le travail permet de diminuer de 90% le risque d'infection chez le nouveau-né.

Biologie sanguine

Une prise de sang est d'abord réalisée en début de grossesse. Elle permet de vérifier :

- le groupe sanguin et de détecter d'éventuelles incompatibilités entre le sang maternel et fœtal (groupe rhésus) ;
- l'absence de carences importantes chez la mère (p.ex. : anémie) ;
- le statut de certaines pathologies infectieuses qui peuvent avoir des conséquences sur le fœtus ou le nouveau-né (p.ex. : VIH, syphilis, toxoplasmose, rubéole).



Une deuxième prise de sang est réalisée en fin de grossesse. Elle permet de contrôler si vous êtes dans les conditions pour bénéficier d'une analgésie péridurale.

La détermination de votre groupe sanguin doit obligatoirement être faite par le laboratoire du CHU afin d'assurer votre sécurité en cas d'éventuelle transfusion sanguine.

Vaccination durant la grossesse

Entre la 24^e et la 32^e semaine de grossesse, la vaccination de la maman contre la coqueluche est recommandée. Cette maladie respiratoire dangereuse pour le nouveau-né est en recrudescence depuis quelques années. Le ministère de la santé a lancé une campagne de vaccination gratuite des femmes enceintes.

Cette vaccination protège la mère ainsi que son enfant par les anticorps qui passent par le placenta.

Le vaccin s'appelle "Boostrix". En plus d'une protection contre la coqueluche, il protège contre la diphtérie et le tétanos.

En période hivernale, le vaccin contre la grippe est recommandé et proposé.

Substances dangereuses pour la santé de votre bébé

L'alcool, le tabac, le cannabis et toutes les drogues sont dangereuses pour la santé de votre bébé. Il est vivement recommandé d'arrêter leur consommation durant la grossesse. Nous vous encourageons à en parler avec votre gynécologue afin qu'il puisse vous donner les conseils adéquats et vous référer vers d'autres professionnels.

Le CHU de Liège est un hôpital sans tabac. Nous pouvons vous mettre en contact avec un tabacologue pour vous aider à arrêter de fumer. Il est également possible de rencontrer un pédiatre pendant votre grossesse afin de vous expliquer les risques encourus par votre bébé.

La prise de certains médicaments peut s'avérer dangereuse pour votre bébé, il faut donc redoubler d'attention avant de prendre des médicaments. Nous vous conseillons, en cas de doute, de vous adresser à votre pharmacien, médecin traitant ou encore d'appeler la maternité au numéro 04/323 93 35.

Certains polluants (substances chimiques, notamment) présents par exemple dans les peintures, parfums d'intérieur, insecticides et dans certains cosmétiques auxquels vous pouvez être exposée, peuvent atteindre le bébé et perturber son développement.

La grossesse peut vous permettre de prendre conscience des bonnes habitudes de vie permettant d'éviter au maximum ces substances.

Nous mettons également à votre disposition une brochure relative à la consommation d'alcool durant la grossesse. Elle est disponible sur simple demande à l'équipe et téléchargeable via https://www.chuliege.be/jcms/c2_17354238/fr/alcoolisation-foetale





Suivi par les sages-femmes

Pendant votre grossesse, deux consultations par les sages-femmes sont prévues :

- la 1^{ère} vers le 24^e semaine (5^e mois) ;
- la 2^e vers la 36^e semaine (8^e mois).

Ces consultations sont vivement conseillées pour toutes les mamans, que vous soyez enceinte pour la première fois ou non, et même si votre suivi par le gynécologue se fait en dehors de l'hôpital et/ou si vous connaissez une sage-femme indépendante.

En outre, pendant votre grossesse ou après la naissance, au besoin vous pourrez rencontrer une sage-femme consultante en lactation.

L'équipe de sages-femmes gère également un service de soins appelé "L'envol", qui prodigue des soins au domicile.

Nous vous détaillons ces consultations. Nous appliquons le tiers payant pour toutes les consultations de sage-femme ; cela signifie que vous ne payez donc rien. Rdv par téléphone : 04/323 94 79 ou 04/323 93 35.

Consultation sage-femme du 5^e mois

Elle dure une heure et est assurée par une sage-femme expérimentée de l'équipe.

A quoi sert-elle ?

Il s'agit d'un premier contact avec les sages-femmes. Cette rencontre permet avant tout de préparer le dossier d'accouchement en vous posant des questions sur vos antécédents médicaux et familiaux. Vous recevrez les informations sur les services disponibles au CHU, sur les préparations à l'accouchement, la durée de votre séjour et les démarches administratives liées à la grossesse. Lorsque nous détectons des difficultés d'ordre psycho-social, un soutien par notre équipe vous est proposé. La sage-femme prendra le temps de répondre à vos questions.

C'est le moment idéal pour faire part de vos craintes ; n'hésitez pas à venir avec votre liste de questions.

Quand ?

- du lundi au vendredi :
consultations tôt le matin ou en début d'après-midi ;
- le samedi matin :
entre 8h et 10h.

Où ?

- consultations de l'après-midi:
3^e étage, chambre 353 dans le couloir maternité ;
- consultation du matin:
3^e étage, bureau attenant au bloc d'accouchement.



Consultation sage-femme du 8^e mois

Elle dure 45 minutes et s'adresse à toutes les mamans. Elle est assurée par une sage-femme expérimentée de l'équipe.

A quoi sert-elle ?

Lors de cette consultation, la sage-femme vérifie que le dossier soit complet. Elle réalise un monitoring fœtal, une prise de sang (bilan pour péridurale) et un frottis vaginal si cela n'a pas été fait par le gynécologue. Elle répond aux éventuelles questions.

Quand ?

- les lundis et mercredis : de 10h à 21h ;
- les mardis et jeudis : de 10h à 19h ;
- le vendredi : de 8h à 17h ;
- le samedi : de 11h à 14h30.

Où ?

Dans le bureau de consultation attendant au bloc d'accouchement, 3^e étage (entrée par l'aile D).

Consultations pré et post natale en allaitement

Destinée à toute femme enceinte ou allaitante, cette consultation dure 1h30 et est dispensée par une sage-femme expérimentée porteuse du titre de consultante en lactation humaine (il y en a 7 dans l'équipe). La présence du conjoint est la bienvenue. Après la naissance, le bébé accompagne sa maman.

A quoi sert-elle ?

En prénatal, elle permet :

- de faire un choix éclairé sur l'alimentation du futur enfant ;
- de détecter les situations particulières (chirurgie mammaire, etc.) ;
- d'avoir un entretien personnalisé et individuel.

En post natal, elle permet :

- un soutien en cas de difficultés liées à l'allaitement ;
- des conseils en cas de désir de combiner travail et allaitement ;
- un soutien en cas de désir d'arrêter l'allaitement.

Quand ?

- le mardi après-midi : de 16h à 20h ;
- les jeudis et vendredis matin : 8h30, 9h30 et 11h.

Où ?

3^e étage, chambre 353
dans le couloir maternité.



L'envol, service de soins au domicile

Ce service est destiné aux femmes enceintes ou ayant accouché et habitant dans notre zone d'intervention (environ 15 kms autour de la clinique). La sage-femme expérimentée et membre de notre équipe se déplace chez vous avec un véhicule du CHU pour prodiguer des soins.

Le suivi durant la grossesse se fait sur prescription de votre gynécologue. Par contre, les passages au domicile après l'accouchement sont organisés sur simple demande.

A quoi sert ce service?

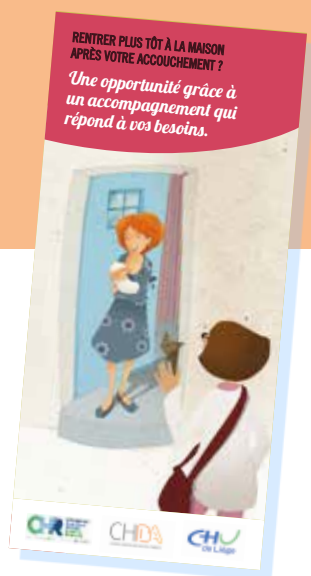
- en cas de menace d'accouchement prématuré et/ou de monitoring à faire au domicile, il permet à la mère d'être soignée sans se déplacer ;
- il permet aussi d'assurer un soutien et des soins après l'accouchement.

Quand ?

Tous les jours (weekends et jours fériés inclus)
entre 8h30 et 15h.

Prise de RDV au 04/323 94 79.

Il est souvent fixé avec la sage-femme lors du séjour à la maternité.





3. LA DURÉE DE SÉJOUR

Depuis juillet 2019, la durée de séjour est écourtée.

Après un accouchement par voie basse sans complications, vous resterez 2 à 3 jours dans notre service (72 heures maximum après l'accouchement). Après une césarienne, ce séjour est prolongé d'1 jour.

Le séjour est prolongé lorsqu'une complication et/ou difficulté survient pour vous et votre bébé.

A votre sortie de la maternité, nous vous proposons de poursuivre la surveillance et les soins au domicile. Nous vous conseillons le passage d'une sage-femme (indépendante ou faisant partie de notre équipe L'Envol) au minimum le lendemain et le surlendemain du départ.

Il est également important que votre bébé soit revu par votre médecin traitant ou un pédiatre entre le 5^e et le 8^e jour de vie. Cela permet d'exclure certains problèmes non décelables lors de l'examen réalisé par le pédiatre le jour ou le lendemain de la naissance.

4. CHOIX À FAIRE POUR L'ACCOUCHEMENT

Toute une série de questions peuvent se poser à vous. Autant de choix à faire. Nous tentons ici d'en lister une partie et de vous apporter des réponses.



Péridurale ou non ?

Afin de diminuer les douleurs pendant le travail et l'accouchement, plusieurs solutions existent. Certaines préparations à la naissance comme l'haptonomie, la sophrologie et l'hypnose aident à gérer les douleurs. La mobilisation durant le travail et l'utilisation des ballons aident également.

La méthode la plus efficace pour supprimer ou atténuer les douleurs du travail ou de l'accouchement est l'analgésie péridurale. Il s'agit d'une anesthésie locorégionale (c'est-à-dire qui concerne seulement une partie du corps) réalisée en salle de travail par un anesthésiste-réanimateur. Son principe est de bloquer les sensations douloureuses au niveau des nerfs provenant de l'utérus en injectant à proximité un produit anesthésique local associé ou non à un dérivé de la morphine.

Le blocage se fait dans l'espace péridurale par l'intermédiaire d'un tuyau très fin (cathéter) introduit dans le dos à l'aide d'une aiguille adaptée. Le cathéter reste en place toute la durée du travail et de l'accouchement pour permettre l'administration répétée de l'anesthésique local.

Lors de la consultation avec la sage-femme, vous recevrez un court questionnaire à remplir. Ce document confirmera votre souhait de péridurale (consentement) et permettra à l'anesthésiste de vérifier qu'aucun problème de santé ne complique la pose de péridurale. N'oubliez pas de le compléter et de l'emporter avec vous le jour de votre accouchement!



Faire don du sang de cordon

Depuis plus de 15 ans, nous proposons aux futurs parents qui le souhaitent de faire un don de sang de cordon. Ce sang récolté par le cordon ombilical (du côté du placenta) après la naissance est très utile dans le traitement de certaines maladies du sang (certaines leucémies par exemple).

Ce don est indolore et sans risques pour vous ou votre bébé. Vous recevrez une brochure explicative durant la consultation prénatale chez la sage-femme. Si vous choisissez de faire le don, un questionnaire ainsi qu'un formulaire de consentement vous seront remis, vous nous les rendrez le jour de votre accouchement.

Pour plus de renseignements voir
Brochure "don de sang de cordon"

Alimentation au sein ou au biberon ?

Le choix de l'alimentation de votre bébé, au sein ou au biberon, vous appartient. Nous respecterons votre décision et vous soutiendrons. Si vous hésitez ou souhaitez en discuter avec un professionnel, nous organisons des consultations dédiées à l'allaitement. Pour plus de renseignements reportez-vous au point "consultations en lactation".

Participation aux études

En tant qu'hôpital universitaire de référence, une de nos missions est de participer à des études scientifiques permettant d'améliorer les soins prodigués à nos patients. Il est possible que nous vous proposons de faire partie d'une ou plusieurs études durant votre grossesse ou après votre accouchement. Cette participation est proposée, jamais imposée et nous sommes tenus de vous informer clairement sur les conséquences de ces études. Sentez-vous libres d'accepter ou de refuser d'y prendre part.

Projet de naissance

Un projet de naissance est un document sur lequel les futurs parents écrivent leurs souhaits concernant les soins autour de l'accouchement. Ce document n'est pas obligatoire. Pour vous guider dans vos choix, nous vous proposerons lors de la consultation avec les sages-femmes un document "projet de naissance".

Si vous avez des souhaits complémentaires, vous aurez la possibilité de les noter en fin de document. Nous tenterons de les respecter au mieux, à condition qu'ils ne menacent ni votre sécurité ni celle de votre enfant. Afin que le projet de naissance soit une réussite, il est très important de nous faire part (sage-femme ou gynécologue) de ces demandes complémentaires avant le jour de l'accouchement.



5. QUAND VENIR À LA MATERNITÉ ?

Consultez un médecin dès que possible si vous avez :

- si vous avez de la fièvre (au-delà de 38°C) ;
- si vous ressentez des douleurs en urinant ;
- si vous avez des démangeaisons importantes sur tout le corps ;
- si vous avez des pertes vaginales malodorantes ;
- ou si vous ne vous sentez pas bien, êtes inquiète, vous sentez différemment de vos habitudes.

Présentez-vous aux urgences du CHU, site ND Bruyères, à tout moment de la grossesse :

- si vous avez des pertes de sang ou de liquide au niveau vaginal ;
- si vous ne sentez plus ou beaucoup moins votre bébé bouger ;
- si vous êtes victime d'un accident, d'une chute ou d'un traumatisme ;
- si vous avez des douleurs dans le ventre ;
- si vous êtes hypertendue et que vous avez des troubles de la vision, des maux de tête ou une douleur en barre au niveau de l'estomac.

Le service des urgences vous dirigera, après votre inscription, vers le bloc obstétrical.

En cas de doute, question ou inquiétude durant votre grossesse, vous pouvez téléphoner de jour comme de nuit à la maternité du CHU ND Bruyères : **04/323 93 35**.



6. QUE METTRE DANS LA VALISE ?

Afin de le faire sereinement et non dans la précipitation, nous vous conseillons de commencer à préparer la valise dès le 8e mois de grossesse.

Pour le bloc d'accouchement

LISTE POUR MAMAN

- une playlist de musique : nos chambres sont équipées d'une lampe avec un baffle qui intègre un système Bluetooth pour diffuser de la musique ;
- votre ballon, si vous ne désirez pas en utiliser un commun ;
- de quoi vous occuper agréablement.

LISTE POUR BÉBÉ

- La première tenue de votre enfant : pyjama chaud, body, couverture, chaussettes ou chaussons.

Pour la maternité

LISTE POUR MAMAN

- 2-3 chemises de nuit ou pyjamas (pensez au côté pratique par rapport à l'allaitement) ;
- peignoir et chaussettes en hiver ;
- pantoufles/chaussures d'intérieur ;
- culottes confortables et pouvant être salies (éventuellement jetables) ;
- tenues amples et confortables dont une pour la sortie ;
- soutien-gorge ;
- essuies et gants de toilette ;
- nécessaire de toilette ;
- serviettes hygiéniques ;
- médicaments personnels particuliers.

Si vous avez choisi d'allaiter votre bébé, nous vous conseillons l'achat d'un soutien-gorge d'allaitement, mais soyez prudente par rapport à la taille car votre poitrine se modifiera encore après l'accouchement.

LISTE POUR BÉBÉ

- 4-5 bodys. Privilégiez les manches longues en hiver, le modèle croisé devant est plus confortable pour bébé ;
- 4-5 pyjamas ou tenues confortables et faciles à enfiler ;
- 2-3 paires de chaussettes ou chaussons ;
- 2 bonnets ;
- 4 bavoirs ;
- 4 essuies ou capes de bain ;
- 4 gants de toilette ;
- nécessaire de toilette (savon doux) ;
- nécessaire pour le change. Nous ne recommandons plus l'usage des lingettes et n'en fournissons donc pas. Pour vous aider à faire votre choix dans les différentes options disponibles pour le change, consultez la brochure "Bonjour" ;
- une couverture ;
- un manteau pour la sortie (à adapter en fonction de la saison) ;
- un maxi-cosy/nacelle pour la sortie ;
- éventuellement : un doudou avec votre odeur, des draps en tétra, une gigoteuse (sac de couchage), des moufles en coton (pour éviter que bébé ne se griffe), une lampe de chevet pour allaiter la nuit et un thermomètre de bain.

DOCUMENTS À EMPORTER POUR LE JOUR J

- carte d'identité ;
- carte d'assurance ;
- carnet et/ou carte de suivi de grossesse ;
- questionnaires complétés pour la péridurale et/ou pour le don de sang de cordon ;
- document "projet de naissance" ;
- tous les résultats d'examens complémentaires (bilan sanguin, carte de groupe sanguin, radios, etc.) ;
- votre carte bancaire ou de quoi payer un acompte si vous n'avez pas d'assurance privée.

CE QUE LA MATERNITÉ VOUS FOURNIT DURANT VOTRE SÉJOUR

- les langes pour bébé ;
- un thermomètre pour bébé ;
- des coussinets d'allaitement ;
- le lait et les biberons si vous optez pour l'alimentation artificielle ;
- une trousse avec des produits de soin pour bébé (sur demande) ;
- location de tire-lait électrique ou achat de tire-lait manuel.



Quelques conseils

- lavez les vêtements et les essuies destinés à votre futur enfant avant utilisation et idéalement sans adoucissant ;
- consultez le mode d'emploi du siège-auto et testez-le pour éviter le stress au moment du départ ;
- stérilisez tétines et biberons au préalable afin que tout soit prêt pour le retour.

7. DÉMARCHES ADMINISTRATIVES



Puis-je réserver ma chambre ?

Le moment exact de l'accouchement étant imprévisible, il est impossible de réserver une chambre à la maternité.

Nous accueillons au fur et à mesure les mamans qui accouchent et tentons de respecter au mieux leur choix de chambre.

Il nous arrive de temps en temps, lorsque le service est plein, de devoir placer une patiente dans une chambre qui ne correspond pas à son choix. Rassurez-vous, cette situation est rare et souvent temporaire : dès qu'une chambre correspondant au souhait initial se libère, nous effectuons le changement.

Que me coûtera cette hospitalisation ?

Le prix d'une hospitalisation dépend du choix de chambre (commune ou seule), de la durée de séjour et du type de soins que vous allez recevoir (péridurale ou non, hospitalisation de votre bébé en néonatalogie ou non, etc.).

A titre indicatif, une hospitalisation dans notre service maternité peut vous coûter entre 100 et 150 € pour un séjour de 4 jours en chambre commune et sans complications, et jusqu'à 1.800 € pour un séjour de 4 jours en chambre seule.

Ces montants comprennent l'entièreté des frais engendrés par l'hospitalisation de la maman et du bébé, à savoir les honoraires médicaux, l'hôtellerie (prix de journée), les médicaments et les produits accessoires.

Quelle différence entre l'assurance de base de la mutuelle et l'assurance complémentaire privée ?

L'assurance de base de la mutuelle permet de couvrir les frais de base de l'hospitalisation en chambre commune. Certaines mutuelles proposent des formules de couverture élargies, ce qui permet de couvrir correctement les frais, même en cas d'hospitalisation en chambre seule.

Les assurances privées complémentaires à votre mutuelle permettent de réduire la facture d'hospitalisation particulièrement en chambre seule.

Que recouvrent les honoraires médicaux ?

Le montant des honoraires médicaux est fixé par l'INAMI et peut légèrement varier d'une année à l'autre.

En chambre seule, les médecins ont le droit de facturer des suppléments d'honoraires jusqu'à 200% de la somme normalement due.

Pour de plus amples informations, contactez votre mutuelle et/ou votre assurance hospitalisation. Si vous le désirez, vous pouvez joindre le service facturation du CHU de Liège au 04/367 93 61.

Quand contacter un milieu d'accueil pour la garde de mon enfant ?

Dès la 8^e semaine de grossesse, il est déjà temps de prendre les premiers renseignements par rapport au mode de garde de votre enfant.



Crèche ? Accueillante autonome ? Vers 14 semaines, vous devrez adresser une demande d'inscription accompagnée d'une attestation de grossesse à l'endroit de votre choix. Le milieu d'accueil est tenu de vous donner une réponse dans un délai d'un mois. Vers 31 semaines (7mois), vous devrez lui confirmer l'inscription de votre enfant. N'oubliez pas de les prévenir lorsque votre enfant sera né.

Quelles démarches effectuer auprès de mon employeur ?

Il est important de signaler votre grossesse à votre employeur afin de pouvoir bénéficier des mesures de protection de la maternité.

Pour ce faire, vous aurez besoin d'une attestation médicale de grossesse qui vous sera fournie par votre gynécologue.

Quelles démarches effectuer au niveau de l'administration ?

Votre grossesse doit être signalée à votre mutuelle afin de pouvoir bénéficier des indemnités du congé de maternité.

Dès le 6e mois de grossesse, vous pouvez introduire une demande de la prime de naissance à la caisse d'allocations familiales compétente sur base d'une attestation médicale. Cette prime pourra vous être versée dès le 8ème mois de grossesse.

Pour les couples non mariés, une reconnaissance anténatale de paternité peut se faire dès 26 semaines. Pour ce faire, les deux parents doivent se présenter ensemble munis d'une attestation de grossesse, soit au service de l'état civil de leur commune, soit au service de déclaration des naissances (situé rue François Lebfèvre à Rocourt).



Quelles est la durée du congé de maternité ?

D'une durée maximum de 15 semaines pour les salariées, 12 pour les indépendantes, il comprend 2 parties :

- **le congé prénatal** : 6 semaines pour les salariées, 3 pour les indépendantes. Seule la semaine précédant la date de l'accouchement est obligatoire, sinon elle est perdue. Le reste peut être reporté après la naissance ;
- **le congé post-natal** : 9 semaines pour toutes les travailleuses. Pour les indépendantes, 2 semaines sont obligatoires, les autres sont facultatives. A ces semaines, peuvent se rajouter celles qui n'ont pas été prises en prénatal.

En cas de naissances multiples, les travailleuses ont droit à 2 semaines supplémentaires. La demande est à effectuer auprès de l'employeur. Ce congé peut également être prolongé si votre bébé est hospitalisé en néonatalogie plus de 15 jours.

Quelles est la durée du congé de paternité ?

Il s'agit d'un droit dont les papas mais aussi les co-parents peuvent bénéficier. Il est de 15 jours à prendre dans les 4 mois suivant la naissance, en une fois ou fractionnables en demi-jour.

Pour plus d'infos concernant les différentes démarches, les congés et les droits nous vous proposons de lire la brochure "Devenir Parent(s)" éditée par l'ONE.



8. COMMENT SE PRÉPARER À L'ACCOUCHEMENT ?

Il existe plusieurs méthodes pour se préparer à l'accouchement. Certaines se sont développées récemment, comme le chant prénatal et l'haptonomie, d'autres existent depuis longtemps et ont fait preuve de leur efficacité, comme la préparation aquatique et la kinésithérapie prénatale. Toutes ces méthodes visent à vous aider à gérer au mieux le travail de l'accouchement sur le plan mental et/ou physique.

Vous êtes donc libre de choisir la méthode qui vous convient.

Au sein de notre institution, les sages-femmes vous proposent 3 séances d'information qui se font en groupe. Nos kinésithérapeutes proposent également des séances de préparation individuelle. Si vous en avez besoin, il est possible de prendre rendez-vous chez un tabacologue ainsi qu'un ostéopathe. Vous trouverez comment prendre rendez-vous ci-après.

Pour les autres techniques, il vous faudra donc chercher auprès d'intervenants externes. Cette brochure dresse une brève liste des préparations existantes et des sites internet vous permettant de trouver un praticien.

Attention : les prix et la qualité de toutes ces préparations peuvent varier. Il est important de savoir que les sages-femmes et les kinésithérapeutes sont formés à la préparation prénatale. Avec ces professionnels, vous pourrez obtenir un remboursement partiel de la mutuelle.

Séances d'informations collectives

Ces séances, données par une sage-femme expérimentée de l'équipe, ont lieu en soirée, en groupe (10 couples maximum) et durent 1H30.

Elles visent à informer, répondre aux questions sur les thèmes suivants : séjour à la maternité ; alimentation du nouveau-né ; naissance.

Chaque semaine, le thème change. Chaque couple est libre de suivre les trois séances.

Les techniques utilisées recourent aux photos et au film, à la visite de la maternité et à des échanges entre parents.

Infos pratiques

- les mardis et jeudis, de 19h à 20h30 sur rendez-vous ;
- inscription au 04/323 94 79 ;
- accueil dans le hall d'entrée de la clinique. La sage-femme qui anime la séance viendra vous chercher ;
- une mère ou un père seul peut également participer aux séances ;
- se munir de vignettes de mutuelle ou d'étiquettes de la clinique ;
- nous appliquons le tiers payant. Vous ne devez donc pas payer, c'est votre mutuelle qui prend les séances en charge.

Autres préparations à l'accouchement disponibles au CHU

Tabacologie

Consultations avec un tabacologue.

Objectif : maîtriser votre consommation de tabac

Rdv : 04/323 23 23

Infos : www.tabacstop.be

Kinésithérapie prénatale

Techniques de massage, mobilisation, gymnastique médicale et drainage lymphatique.

Objectif :

- aider la maman à prendre des positions antalgiques durant la grossesse ;
- détente ;
- apprentissage au mouvement du bassin durant l'accouchement.

Rdv : 04/323 23 23

Ostéopathie

Approche thérapeutique par la mobilisation musculo-squelettique afin d'obtenir un soulagement lors de troubles fonctionnels.

Objectif :

- soulager des maux de la grossesse ;
- améliorer la mobilité (lombalgies, douleur sacro-iliaque).

Rdv : 04/323 23 23

Infos : www.osteoptahie.be



9. LE PARCOURS DE GROSSESSE

8^e

Prendre les renseignements pour la garde de votre bébé

10^e

Rendre attestation de grossesse à votre employeur

12^e

1^{ère} Echographie et NIPT

30^e

Prendre RDV pour les infos futurs parents organisées par notre équipe

27^e

Possibilité de reconnaissance prénatale pour couples non mariés

26^e

Faire la demande de prime de naissance

31^e

Confirmation de votre part de l'inscription en milieu d'accueil

32^e

3^e échographie

34^e

Possibilité de prendre un rendez-vous en consultation d'allaitement pour toute question relative au choix d'alimentation du bébé



14^e

Faire demande d'inscription à la crèche ou à l'accueillante

17^e

Réponse du milieu d'accueil

21^e

Envisager une préparation à la naissance

25^e

Réfléchir au mode d'alimentation, au suivi pédiatrique et au suivi par sage-femme

24^e

Première rencontre avec sage-femme HPGO (test diabète)
Se renseigner pour vaccin anti-coqueluche

22^e

2^e échographie

36^e

2^e rdv chez les sages-femmes

40^e

Date présumée de l'accouchement :
RDV en monitoring toutes les 48h à partir de cette date



10. ANNEXES

Liste des préparations
à la naissance hors CHU de Liège

Acupuncture

Placement de fines aiguilles sur le corps en vue de rééquilibrer les énergies.

Objectifs :

- diminuer les maux de grossesse (nausées, constipation, insomnie, etc.) ;
- relaxation ;
- diminuer la durée du travail en préparant l'utérus à l'accouchement.

[Infos : www.acupuncture.be](http://www.acupuncture.be)

Aquagym

Gymnastique préparatoire en piscine.

Objectifs :

- améliorer la circulation sanguine et la respiration ;
- se relaxer ;
- diminuer les douleurs articulaires.

[Infos : www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be)

Aromathérapie

Utilisation des composés aromatiques extraits de plantes, les huiles essentielles, à des fins médicales. A ne jamais utiliser seule, sans formation!

Objectifs :

- diminuer les maux de la grossesse ;
- préparer le corps au travail ;
- soutenir le travail et le faciliter.

[Infos : www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be)

Chant prénatal

Gymnastique respiratoire et corporelle par le son.

Objectifs :

- entrer en relation avec son bébé par les sons graves et aigus
- détendre et mobiliser son énergie pendant le travail

Infos : Plusieurs adresses disponibles sur internet
mais pas de regroupement réalisé.

Haptonomie

Science du toucher affectif.

Objectifs :

- entrer en relation avec son bébé par le mouvement ;
- aider le bébé à prendre une meilleure position durant la grossesse et en vue de l'accouchement ;
- accompagner son bébé durant la naissance.

Infos : www.haptonome.be

Hypnose

État de conscience modifié permettant d'acheminer des informations à l'inconscient.

Objectifs :

- favoriser la symbiose entre la maman et son bébé ;
- améliorer sa confiance en soi et en sa capacité à accoucher ;
- visualiser positivement sa grossesse et son accouchement.

Infos : www.sage-femme.be

Réflexologie

Pression des points réflexes au niveau des pieds, des mains et des orteils.

Objectifs :

- soulager des maux de la grossesse ;
- avancer plus sereinement dans la grossesse.

[Infos : www.feberef.org/liste-des-praticiens/](http://www.feberef.org/liste-des-praticiens/)

Sophrologie

Méthode de relaxation autonome.

Objectifs :

- améliorer le psychisme durant la grossesse en diminuant ses craintes ;
- mobiliser son énergie ;
- mieux accepter les contractions utérines durant le travail.

[Infos : www.sophro.be](http://www.sophro.be)

Yoga

Discipline de méditation et d'exercices physiques visant à rétablir l'équilibre physique, mental et spirituel.

Objectifs :

- améliorer ses postures et sa respiration ;
- connaître et écouter son corps ;
- apaiser son esprit.

[Infos : www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be)

Comment nous joindre ?

Adresse

rue de Gaillarmont 600, 4032 Chênée

Téléphone

En cas de problème, question : Maternité 7/7j 24/24h : 04/323 93 35

Prise de rendez vous avec une sage-femme : 04/323 94 79

Prise de rendez-vous avec votre gynécologue : 04/323 94 81 ou 04/323 52 11



Éditeur responsable

CHU de Liège

Octobre 2022